



# Aspectos intrapersonales y familiares asociados a la obesidad: un análisis fenomenológico

MARTHA LETICIA CABELLO GARZA\*, JOSÉ GUILLERMO ZÚÑIGA ZÁRATE\*

Importantes cambios medioambientales y del comportamiento, causados por la urbanización, modernización y desarrollo económico, se encuentran altamente relacionados con la obesidad, una epidemia que se ha incrementado tanto en países desarrollados como en aquellas regiones en vías de desarrollo.<sup>1</sup> Como resultado, ha recibido un creciente escrutinio por parte de la comunidad científica, ya que la obesidad está asociada a condiciones que contribuyen considerablemente al incremento de la morbilidad y mortalidad del adulto, lo que demanda una imperante atención para el futuro de la salud pública.<sup>2</sup> Según Peck,<sup>3</sup> el fenómeno de la obesidad es comúnmente discutido como un fenómeno cultural muy interconectado con el sabor de la comida rápida, la televisión y los videojuegos, pero más bien es visto como un fenómeno económico. Además, se considera como una de las principales enfermedades nutricionales de los países desarrollados.<sup>4</sup> Aproximadamente, 64% de los adultos en Estados Unidos tiene problemas de sobrepeso, y 31% es considerado obeso. Los mexicanos alcanzan la más alta tasa de sobrepeso (73.4%).<sup>3</sup> En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 muestra cifras alarmantes del aumento de la prevalencia de la obesidad en los últimos siete años, de

un 42.5% en los hombres y de 37.4% en las mujeres; resultados que señalan la urgencia de aplicar medidas preventivas en este renglón.<sup>5</sup>

## Objetivos

El propósito del presente estudio fue desarrollar patrones que generen una mayor comprensión del problema de la obesidad a partir de las reflexiones sobre las experiencias de vida de las personas, obteniendo la esencia del significado de los datos, pasando de la descripción a la conceptualización. Se buscó describir, desde la perspectiva de la gente obesa, el proceso del aumento de peso, cómo es que el sobrepeso se mantiene, así como las respuestas que ellos mismos dan a su problema de obesidad.

Los propósitos particulares se basan en:

- a) Descubrir patrones y asociaciones sobre la obesidad, y lograr un entendimiento de la génesis de este problema, su mantenimiento, así como las respuestas que la persona obesa da a su sobrepeso.
- b) Examinar los patrones alimenticios intrapersonales, familiares y culturales en el desarrollo de la obesidad.

\* División de Estudios de Posgrado. Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano, UANL.

- c) Explorar la relación entre el medio ambiente alimenticio familiar como determinante en los comportamientos alimenticios.
- d) Comprender el proceso de aumentar de peso explorando los sentimientos, pensamientos e ideas asociados con la obesidad.

## Metodología

Los métodos de investigación cualitativa fueron seleccionados para el presente estudio con el fin de generar datos ricos en detalle e imbuidos en el contexto. El cuestionario semiestructurado se utiliza cuando el investigador está familiarizado con los límites, el dominio y los componentes del fenómeno, pero no puede anticipar todas las respuestas posibles a una pregunta particular.<sup>6</sup> De acuerdo con Daly,<sup>7</sup> los métodos cualitativos son predominantemente sensibles al estudio de algunos grupos especiales y se adaptan al entendimiento de los significados, interpretaciones y experiencias subjetivas. El enfoque de este estudio tomó como base la perspectiva fenomenológica desarrollada por Edmund Husserl,<sup>8</sup> quien la define como “la ciencia del fenómeno puro”, empleada en esta investigación con el fin de encontrar la esencia del fenómeno de la obesidad.

El estudio se diseñó para comprender los significados, interpretaciones y experiencias vividas por 26 participantes obesos, a través de entrevistas semiestructuradas a profundidad, todas éstas realizadas por el investigador. Para el estudio se eligió una muestra con criterio intencional de siete mujeres mexicanas, seis hombres mexicanos, siete mujeres mexicano-norteamericanas y seis hombres mexicano-americanos con un índice de masa corporal igual o mayor a 35 entre los 24 y los 55 años (se excluyeron aquéllos con problemas metabólicos, hormonales o bajo medicamentos con efectos en el peso). Se llenó una forma de consentimiento, especificando que la confidencialidad sería respetada durante el proceso de información y del reporte final, además detallaba el hecho de que la identidad de cada entrevistado se mantendría estrictamente confidencial en el proyecto de investigación.

Se realizaron transcripciones textuales de las grabaciones de las entrevistas, tan pronto como fue

posible por parte del investigador, así como algunas notas de trabajo. Una herramienta muy útil, utilizada para el manejo de los datos cualitativos, fue el AskSam, un sistema de administración de base de datos flexible, procesador y buscador de textos.

Esta investigación utilizó las cinco etapas clave para el análisis de datos cualitativos descritos por Ritchie y Spencer.<sup>9</sup> El investigador se enfocó a la comprensión de las estructuras internas de los conceptos y después en categorizar, explicar, explorar y hacer un mapa de la naturaleza y dinámica del fenómeno de la obesidad. Para realizar estas tareas, el investigador que sigue este camino documentado y accesible, requiere de un proceso sistemático de seleccionar, diagramar y dividir el material conforme a tópicos y temas clave. Tales técnicas fueron utilizadas para descubrir patrones basados en las respuestas a las preguntas abiertas y en las notas de campo.

Para demostrar la validez en la recolección cabal y auténtica de los datos, el investigador fue riguroso en su análisis, intentando explicar los significados alternativos. En la investigación cualitativa, “rigor” se refiere a la confiabilidad del estudio, es decir, el grado en el cual sus descubrimientos son auténticos y sus interpretaciones son creíbles.<sup>10</sup> Estrategias como triangulación de datos, análisis negativo de casos y revisión de membresía fueron utilizados para incrementar el rigor del estudio.

## Resultados

El presente estudio cualitativo se propuso explorar otras formas de entender el fenómeno de la obesidad, mostró los factores importantes en la aparición y respuestas que las personas obesas dan a la misma; se buscó describir, desde la perspectiva de la gente obesa, el proceso del aumento de peso, así como las respuestas que ésta misma da a su problema.

Esta investigación descubrió que los hábitos alimenticios personales y familiares, estilos de vida, tradiciones y patrones de alimentación familiares, así como el uso de la comida, fueron factores importantes en la génesis de la obesidad.

La imagen del cuerpo es un tema predominante en toda la estructura de los patrones encontrados

en el estudio, incluyó las opiniones, pensamientos, sentimientos e ideas relacionadas con la apariencia física, tamaño y forma del cuerpo, así como las características positivas y negativas que declararon tener sobre sí mismos. Esta categoría surgió cuando el investigador intentó dar respuesta a una de las preguntas de investigación relacionadas con la comprensión de cómo se desarrolló el proceso de aumentar de peso.

Los resultados mostraron que, en general, los participantes declararon que vivían felices en cuerpos grandes y que tienen una percepción positiva de sí mismos; más mexicanos que mexicano-norteamericanos mostraron estar no satisfechos con su cuerpo. Predominantemente, la gente que vivía no satisfecha en cuerpos grandes disminuyó en el rango de 45 a 57 años.

La génesis de la obesidad se relaciona con los eventos de vida estresantes y con la utilización de la comida como refugio para compensar frustraciones, tristeza, necesidades y temores. Aún más, los hábitos alimenticios familiares fueron un fuerte detonador de la obesidad. Además se encontró que cambios en el estilo de vida están relacionados con el surgimiento de la obesidad durante la etapa de la adolescencia y en la edad adulta, principalmente después de tener el último hijo. En general, este estudio mostró que la obesidad ocurre debido a las interacciones dentro y entre aquellos contextos com-

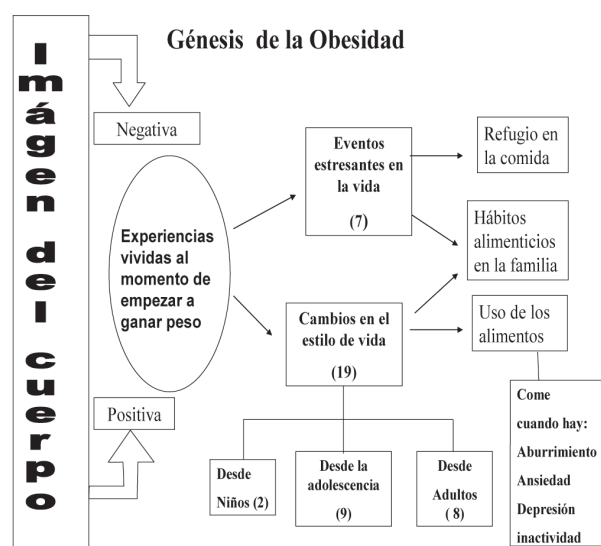


Fig. 1. Génesis de la obesidad.

puestos principalmente por los factores intrapersonales, constituidos por pensamientos, sentimientos y actitudes; los factores familiares, representados por el medio ambiente que rodea la alimentación en la familia, prácticas alimenticias, comportamientos al comer, disponibilidad de comida en casa y los factores culturales, como el medio ambiente escolar, influencia de los medios, estilos de vida, así como el apoyo clínico y social.

Se detectaron muchas influencias como formativas en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad, confirmando el rol tan significativo de los factores medioambientales en su crecimiento. Estas influencias sobre la obesidad consisten en numerosos factores socioestructurales que definen las opciones para comer y para realizar actividades, como puede observarse en la figura 2.

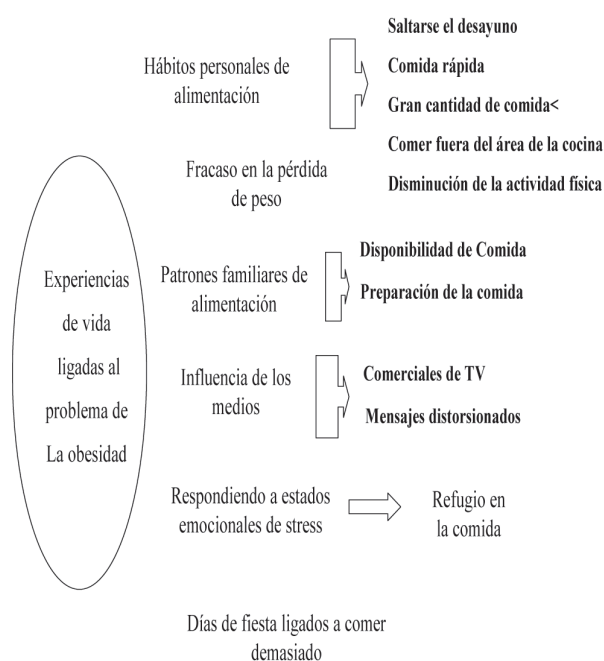


Fig. 2. Factores sociales que influyen en la obesidad.

Las experiencias vividas por los 26 participantes en este estudio revelaron que los hábitos alimenticios deficientes, como no desayunar y después tener una cena abundante, las comidas rápidas y las porciones grandes de consumo, junto con el comer fuera del área de la cocina, fueron factores personales y familiares que surgieron durante el estudio como facilitadores del mantenimiento de la obesidad. La falta de actividad física, en la mayoría

debido a inactividad en los trabajos, enfermedad y el propio peso, fueron características presentes en este patrón.

La disponibilidad de alimentos dentro y fuera de la casa fue otra importante categoría evidenciada en la mayoría de los discursos de los entrevistados. Los eventos de vida estresantes surgieron como otro factor relacionado con el mantenimiento de la obesidad cuando la comida se utilizó como refugio y respuesta a las frustraciones y preocupaciones. Se identificó una fuerte relación entre la publicidad por televisión con la obesidad, pero especialmente cuando se vincula con antojos. Otros aspectos que impactan el mantenimiento de la obesidad fueron las fiestas tradicionales, siempre asociadas con “todo lo que puedas comer”, comidas con grasa y grandes porciones de alimentos.

Con la intención de encontrar explicaciones para completar la estructura y esencia de las experiencias sentidas por ser obesos, el investigador se enfocó a cómo los participantes responden a la problemática de tener sobrepeso, así como identificar sus planes para el futuro. Hay dos grandes categorías relacionadas con las reacciones seguidas por todos los participantes en el estudio: primero, hay quienes son indiferentes a su estatus de sobrepeso, es decir, tienen una imagen de su cuerpo positiva y viven felizmente en cuerpos grandes. Perder peso no les preocupa; sin embargo, tienen otras expectativas para el futuro. Segundo, están aquéllos que sufren por ser personas con sobrepeso, quienes tienen una imagen de su cuerpo negativa. En esta categoría los entrevistados declararon tener como prioridad planes relacionados con perder peso.

En la primera categoría, los participantes declararon estar contentos y cómodos con el tamaño de sus cuerpos, con su salud y con su estilo de vida; también afirmaron el tener relaciones sociales positivas.

De acuerdo con Caldwell y Timbal,<sup>11</sup> uno de los efectos psicológicos y sociales más dolorosos de la obesidad puede ser el sufrimiento emocional que ocasiona. La mayor parte del tiempo esto se debe al énfasis que la cultura otorga a la apariencia física, así como el estándar actual que la sociedad concede a la delgadez, que se ha convertido casi en un sinónimo de belleza. Los resultados demuestran que

aquéllos que en la actualidad no tienen una pareja formal presentan algún grado de insatisfacción sobre sus cuerpos. Las razones por las cuales las personas desean bajar de peso fueron: el estar más saludables, tener movilidad, verse mejor, ser físicamente más activas o tener un esposo o una novia. Para el investigador, independientemente de las razones que tengan para desear perder peso, fue muy importante que sean sensibles acerca las metas y expectativas que tienen.

## Conclusiones y recomendaciones

El presente estudio fenomenológico amplió las perspectivas relacionadas con el mundo de la persona obesa y la visión que se tiene acerca del problema de la obesidad. Esto abre nuevas posibilidades para detener los altos índices de obesidad a través de la sensibilización de aquellos hacedores y diseñadores de las políticas de salud pública, de los profesionales de la salud, del gobierno y del público en general.

El análisis de los resultados arrojados en el presente trabajo mostró que los patrones de dieta y las preferencias por ciertas actividades se forman dentro del contexto de la familia. El desarrollo de la obesidad involucra una compleja serie de factores en múltiples contextos que interaccionan colocando a la persona en riesgo de tener sobrepeso.<sup>12</sup> La teoría ecológica de sistemas proporcionó un punto de vista multidimensional, interactivo para la comprensión y explicación de la aparición y mantenimiento de la obesidad, específicamente en relación con la dieta alimenticia, actividad física y comportamiento sedentario, influyendo en el aumento de peso y determinando, asimismo, las respuestas asumidas por las personas obesas.<sup>13</sup>

Los resultados arrojados por este estudio, basados en ésta teoría, mostraron que la obesidad ocurre debido a las interacciones dentro y entre aquellos contextos formados principalmente por los factores intrapersonales, constituidos por pensamientos, sentimientos y actitudes de cada individuo; los factores familiares, representados por el medio ambiente familiar que rodea la alimentación, prácticas alimenticias, comportamientos al comer, los roles modelo-parentales y los factores culturales, como el

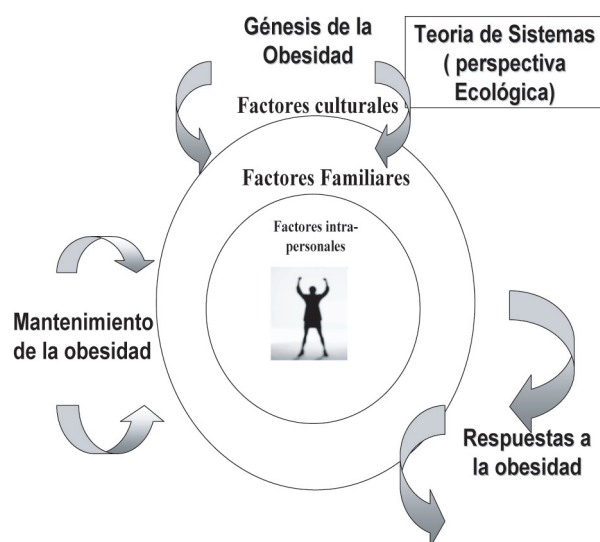


Fig. 3. Teoría ecológica y obesidad.

medio ambiente escolar, influencia de los medios de comunicación, estilos de vida, apoyo clínico y apoyo social. En general, todos estos contextos actúan en conjunto como determinantes en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad.

Tomando como base la teoría del aprendizaje,<sup>14</sup> esta investigación demostró que el medio ambiente es muy importante para apoyar a los niños en el desarrollo de mejores hábitos alimenticios e impulsar nuevos estilos de vida dentro de la familia a través de la inducción de cambios en los roles de los padres y del medio ambiente. Los padres como modelos de comportamiento son una fuente de primera importancia para tomar decisiones saludables, teniendo un consumo más saludable de alimentos y promoviendo una actividad física regular. El presente estudio mostró que tomar conciencia de los beneficios de perder peso no es suficiente. Para ellos, comer es un placer, incluyendo comer compulsivamente, y viven satisfactoriamente conforme a su estilo de vida, por lo tanto, la obesidad no es un “gran” problema. Las implicaciones científicas y políticas de estos descubrimientos son enormes.

Aun cuando la investigación en el campo de la obesidad ha realizado importantes aportaciones para el manejo de la obesidad, y partiendo de los resultados arrojados por este estudio, se sugieren algunas líneas de investigación para desarrollar un mejor entendimiento de los temas prioritarios relaciona-

dos con esta pandemia, como sería una investigación sobre los patrones y comportamientos alimenticios en la familia. Se sugiere un estudio que haga énfasis en la prevención en lugar de los enfoques dirigidos al tratamiento y subrayar su efectividad y estrategias de mantenimiento de peso. Se requiere promover una investigación más precisa sobre el proceso de recaída y sobre los estándares que constituyen un tratamiento efectivo para la pérdida de peso e identificar cuáles mejoran la salud y sustentan decisiones saludables. El estrés psicológico debe examinarse en investigaciones futuras como concurrente con los desórdenes alimenticios. Aún más, es importante examinar, con mayor detenimiento, la posible naturaleza causal en la relación entre madre e hija como un aspecto concerniente a la obesidad.

Es imperativo que la comunidad científica, quienes establecen las políticas, los medios de comunicación, el gobierno y todos los actores involucrados en los temas relacionados con la obesidad, estén conscientes de que en sus manos se encuentra detener los índices alarmantes de obesidad en el mundo. Como mencionó uno de los informantes: “Sólo bajaría de peso, si mi doctor me dijera que esto me dará una mayor vida o evitará una enfermedad”. Revertir las tendencias actuales requiere un enfoque pluridisciplinario de la política de salud pública, a fin de contrarrestar los funestos efectos de la obesidad, como génesis de muchos otros problemas de salud pública, como la hipertensión arterial, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Se debe detener la epidemia de la obesidad que se avecina con rapidez y, a menos que se cambie la manera en que se está actuando, en los próximos años parecerá como negligencia.

## Resumen

El presente estudio fenomenológico exploró cómo la obesidad es experimentada en el contexto de la vida diaria de los 26 participantes mexicanos y mexicano-americanos, quienes fueron elegidos a través de un criterio intencional. La percepción de la imagen del cuerpo fue un importante tópico en el estudio. La génesis de la obesidad y respuestas a ésta fueron algunos patrones significativos que



emergieron como determinantes de las experiencias vividas por ellos. Este estudio comparativo-binacional examinó los hábitos, estilos de vida, tradiciones y patrones de alimentación familiares.

**Palabras clave:** Obesidad, Cualitativo, Fenomenología, Hábitos alimenticios, Patrones familiares de comida.

## Abstract

This phenomenological study explored how the obesity phenomenon was experienced and handled in the context of every day life among 26 obese Mexican and Mexican Americans participants who were chosen through intentional criterion sampling allowing access to their private spheres. The perception of the body was found as an important theme in the study. Obesity onset and responses to obesity were some patterns that emerged as influential in their life experiences. This cross-national study examined habits, lifestyles, traditions, and familial eating patterns.

**Keywords:** Obesity, Qualitative, Phenomenology, Eating habits, Familial eating patterns.

## Referencias

1. World Health Organization (WHO). (2003). Killjoy woz here. *Economist*, 366 ( 8314):75.
2. American Obesity Association (AOA). (2005). Fact sheets. consultada el 20 de febrero 2007 en: <http://www.obesity.org/subs/fastfacts/aoafactsheets.shtml>
3. Peck, D. (2003). The weight of the world. *Atlantic Monthly*, 29(5): 38-40.
4. Nestle, M., y Jacobson, M. (2000). Halting the obesity epidemic: A public health policy approach. *Public Health Reports*, 115(1), 12-25.
5. ENSANUT (2006) Encuesta Nacional de Salud 2006. recuperado el 2 de febrero de 2007 en: <http://www.nutricionenmexico.org.mx/foro/index.php>
6. Morse, J. M. (Ed.). (1992). *Introduction. Qualitative health research*. Newbury Park, NJ: Sage Publications.
7. Daly, K. (1992). The fit between qualitative research and characteristics of families. In J. Gilogun, K. Daly, y G. Handel (Eds.), *Qualitative methods in family research*. Newbury Park, NJ: Sage: 3-11.
8. Husserl, E. (1965). *Phenomenology and the crisis of philosophy as a rigorous science*. New York: Harper & Row.
9. Ritchie, J., y Spencer, L. (1994). Qualitative data analysis for applied policy research. In A. Bryman y R. Burgess (Eds.), *Analyzing qualitative data* (pp. 173-194). USA: Routledge.
10. Padgett, D. (1998), *Qualitative methods in social work research. Challenges and rewards*. USA: Sage Publications.
11. Caldwell, W., y Kimball C. (2001). *Obesity sourcebook*. United States: Omnigraphics.
12. Levitsky, D. A. (2002). Putting behavior back into feeding behavior: A tribute to George Collier. *Appetite*, 38: 143-148 Levitsky, 2002)
13. Paquette, M. C., y Raine, K. (2004). Sociocultural context of women's body image. *Social Science and Medicine*, 59(5), 1047-1058.
14. Cheren, M. (2002). A concise review of adult learning theory. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 22(3). Consultado el 18 de Junio del 2003 por: EBSCOhost database.

*Recibido: 24 de enero de 2007*

*Aceptado: 22 de febrero de 2007*